

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN MURROTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT CEMAS & STRESS PADA KLIEN HEMODIALISIS DI RS ISLAM JEMURSARI

Riska Rohmawati, Nursalam, Wesiana Heris Santy

Magister Terapan Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kampus A Jl. Smea No. 57 Surabaya, Kampus B
Rs. Islam Jemursari Jl. Jemursari No.51-57 Surabaya

riska.ns11@student.unusa.ac.id

ABSTRAK

Cemas dan stress pada orang hemodialisa disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol karena adanya kejenuhan dalam terapi yang dijalani secara terus menerus. Relaksasi benson dan murrotal Al-Quran dapat menurunkan tingkat cemas dan stress dengan menimbulkan respon rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dan murrotal Al-Quran terhadap cemas dan stress.

Desain penelitian ini adalah *Quasy-Experiment* dengan pendekatan *pre post test control group design*. Sampel berjumlah 36 yang terdiri dari 12 kelompok relaksasi benson, 12 kelompok relaksasi benson dan murrotal Al-Quran, 12 kelompok kontrol. Data diuji dengan *t test* dan *manova*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara cemas dan stress sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok ($p=0,00$). Penurunan skor terbanyak pada cemas dan stress terjadi pada kelompok relaksasi benson dan murrotal Al-Quran. Rata-rata penurunan angka stress *pretest* dan *posttest* 8,67 skor sedangkan cemas didapatkan bahwa penurunan angka cemas *pretest* dan *post test posttest* adalah 6 skor.

Terapi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran lebih efektif dibandingkan relaksasi benson dalam menurunkan tingkat cemas dan stress. Penelitian ini merekomendasikan agar perawat menerapkan relaksasi benson dan murrotal Al-Quran pada pasien hemodialisa sebagai pemenuhan kebutuhan holistik baik di rumah sakit maupun di rumah.

Kata kunci: relaksasi benson, murrotal Al-Quran cemas dan stress.

ABSTRACT

Anxiety and stress in people with hemodialysis caused by increased hormone cortisol due to saturation in therapy that is lived continuously. Relaxation of benson and murrotal Al-Quran can decrease the level of Anxiety and stress by generating a relaxed response. The purpose of this research to determine the effect of combination benson relaxation and murrotal Al-Quran relaxation to Anxiety and stress

Design of this research is Quasy-Experiment with pre post test control group design. Sample of the research is 36 respondents divided into of 12 benson relaxation groups, 12 benson relaxation groups and murrotal Al-Quran, 12 control groups. Data were tested with t test and manova.

The results showed a significant difference between anxiety, stress, and depression before and after intervention in each group ($p = 0.00$). The most decrease in scores on anxiety, stress, and depression occurred in the benson and murrotal groups of Al-Quran relaxation. The mean decrease in pretest and posttest stress score was 8.67 score while the anxiety was found that the decrease of pretest and posttest of post test was 6 score.

Benson and murrotal Al-Quran relaxation therapy is more effective than benson relation in reducing anxiety, stress, and depression. This study recommends that nurses apply benson and

murrotal Al-Quran relaxation in hemodialysis patients as holistic needs in both hospitals and at home.

Keywords: *benson relaxation, murrotal Al-Quran, anxiety and stress*

PENDAHULUAN

Penderita *End State Renal Disease/ESRD* diharuskan menjalani terapi hemodialisis (HD) atau pengganti ginjal secara rutin untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Black & Hawks, 2014). Terapi hemodialisis dilakukan dalam satu minggu 2-3 kali dengan durasi 3-5 jam setiap kali menjalani hemodialisis. Dampak yang sering dirasakan klien hemodialisis yaitu kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, dorongan seksual hilang serta impotensi, cemas, depresi yang kronis, ketakutan terhadap kematian. (Smeltzer & Bare, 2014). Komplikasi hemodialisis dapat menimbulkan perubahan psikologis, spiritual, status sosial ekonomi, dan dinamika keluarga (Ana F, 2010). Dampak psikologis yang ditimbulkan hemodialisis sangat kompleks, meliputi kecemasan, stress (Armiyati, 2008).

Menurut Haidari Gorji (2014) klien yang menjalani hemodialisis akan terjadi perubahan psikologis seperti yang di laporkan oleh Mahdavi *et al.*, (2014) menjelaskan bahwa sebanyak 63.9% klien hemodialisis mengalami kecemasan, dan 51.7% mengalami stres.

Penatalaksanaan untuk pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan dan stres dapat dilakukan secara relaksasi benson dan Murrotal Al-Qur'an. Metode relaksasi yang paling mudah dan tidak memerlukan biaya banyak untuk dipelajari adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode gabungan dari relaksasi dengan keyakinan pasien dan berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali (Dossey & Keegan, 2009). Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan (Green & Setyawati, 2005).

Relaksasi benson merupakan bagian dari pengembangan teori *Self Care Theory* yang dikemukakan oleh Orem, dimana dijelaskan perawat membantu kebutuhan *self care* pasien dan berperan sebagai *supportive-educative* untuk mengatasi penurunan kualitas hidup klien (Tommey & Alligood, 2006). Rambod, et al, (2015) menyatakan relaksasi benson merupakan intervensi keperawatan yang efektif, dimana dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup klien hemodialisa. Relaksasi benson bekerja dengan menyeimbangkan posterior dan daerah hipotalamus anterior yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan menginduksi sekresi katekolamin yang menyebabkan ketegangan otot berkurang, pengaturan fisiologis tekanan darah, keteraturan pernafasan, denyut nadi, ketegangan otot yang diinduksi stress. Penelitian yang dilakukan Mosoumeh, *et al*, (2016) menyebutkan bahwa pemberian terapi benson selama 4 minggu dengan durasi 15 menit dalam dua kali sehari dapat meningkatkan depresi, cemas, dan stress klien hemodialisa.

Selain relaksasi *benson*, terapi murrotal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan (Haesodo, 2008). Hal ini telah dibuktikan oleh Ahmad al-Qadhi yang melakukan penelitian dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif (Remolda, 2009).

Heru (2008) menjelaskan bahwa lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Rohmi, 2014).

Surat yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman. Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak pendapat yang mengatakan bahwa surat Ar-rahman merupakan surat kasih sayang.

Mendengar bacaan Alquran mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Akibatnya terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi,

yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Selain itu pada kondisi rileks juga terjadi reaksi supersensitivitas pada reseptor dimana terjadi peningkatan kadar neurotransmitter di celah sinaps, meningkatnya kadar neurotransmitter ini dapat mengurangi atau menurunkan tingkat depresi (Ma'mun, 2012 dalam Ayudiah 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian

kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasi experiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group* yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah semua klien hemodialisi di RS Islam Jemursari. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 36 orang responden, yaitu 12 responden kelompok relaksasi benson, 12 responden kelompok kombinasi dan 12 responden kelompok kontrol. Kriteria inklusi: berusia 18 – 65 tahun, menjalani hemodialisa < 2 tahun dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi: penggunaan obat sedative, memiliki masalah pada fistula arteriovenosa (AV), ada riwayat rawat inap 3 bulan terakhir, memiliki riwayat gangguan jiwa, memiliki riwayat jantung yang tidak stabil (angina, gagal jantung kongestif, miokarditis, stenosis aorta berat, aritmia yang membutuhkan perawatan), dan mengalami penurunan kondisi sehingga tidak memungkinkan untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Tingkat cemas, stress, dan depresi responden pada kelompok intervensi dan kontrol diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan menggunakan sebuah *handphone* response untuk mendengarkan rekaman murottal Al- Quran surat Ar-rahman ayat 1-78 selama \pm 15 menit yang dibacakan oleh Syekh Ziyad Fathel melalui aplikasi MP3 Al-Quran digital dengan volume suara standar.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Uji normalitas dan homogenitas

Variabel	Kelompok	Normalitas	Homogenitas
Cemas	Benson	0,200	0,074
	Benson+Murotal	0,161	
	Kontrol	0,052	
Stress	Benson	0,200	0,074
	Benson+Murotal	0,200	
	Kontrol	0,200	

Uji *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan pada data karakteristik diskripsi variable penelitian untuk menilai sifat distribusi, termasuk distribusi data normal atau distribusi data tidak normal. Uji yang dilakukan pada variabel dependen menunjukkan nilai $\alpha > 0,05$ sehingga sebaran data bersifat normal

Tabel 2 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (*pre* dan *post*) intervensi relaksasi benson

Variabel	Relaksasi benson		Delta (Δ)	p value
	Pre test Mean \pm SD	Post test Mean \pm SD		
Cemas	11,83 \pm 2,12	9,19 \pm 1,78	1,92	0,00
Stress	22,83 \pm 2,18	18,25 \pm 2,95	4,58	0,00

Tabel 3 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (*pre* dan *post*) intervensi relaksasi benson

Variabel	Kombinasi benson dengan murotal	Delta (Δ)	p value
----------	---------------------------------	--------------------	---------

	Pre test Mean \pm SD	Post test Mean \pm SD		
Cemas	13,58 \pm 1,37	7,58 \pm 1,16	7,58	0,00
Stress	22,33 \pm 3,17	13,66 \pm 1,30	8,67	0,00

Tabel 4 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (pre dan post) kelompok kontrol

Variabel	Kelompok kontrol		Delta (Δ)	<i>p value</i>
	Pre test Mean \pm SD	Post test Mean \pm SD		
Cemas	12,41 \pm 0,99	12,16 \pm 1,02	0,25	0,191
Stress	21,00 \pm 1,34	20,75 \pm 1,60	0,25	0,191

Tabel 5 Uji homogenitas pada kelompok perlakuan dan kontrol klien hemodialisis (n=36)

Variabel	N	Box test				<i>p value</i>	
		Box's M	f	df1	df2	Lavene	Manova
Cemas	12	0,097	1,557	12	5277,562	0,074	0,00
Stress	12					0,074	0,00

PEMBAHASAN

Uji paired t test pada kelompok intervensi diperoleh bahwa tingkat cemas dan stress klien yang menjalani hemodialisa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat cemas, stress, dan depresi pre dan post. Hasil penelitian ini melaporkan, bahwa responden yang telah melakukan relaksasi benso dan murotal Al-Quran selama 15 menit melaporkan mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga kecemasan stress, dan depresi menjadi berkurang dengan *p value* 0,00. Hasil penelitian didapatkan rata-rata angka cemas, stress, dan depresi mengalami perbaikan atau penurunan saat setelah dilakukan intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) tentang kombinasi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an dapat mampu menurunkan kadar kortisol yaitu hormon stress yang berkontribusi besar dalam tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Qadiy tentang pengaruh Al-Qur'an bagi organ tubuh, penelitian berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kecemasan, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya (Al-Kaheel, 2011).

Relaksasi benson adalah pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson, 2000).

Menurut Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke

batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006). Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi (Sholeh, 2006).

Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi benson akan digabungkan dengan sikap pasrah, Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan (Smeltzer & Bare, 2014).

Murrotal Al-Quran adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran) (Siswatinah, 2011). Murrotal juga dapat diartikan sebagai lantunann ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori, direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis (Purna, 2006).

Memperdengarkan Al-Quran menghantarkan implus atau ransangan suara yang akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Suara tersebut ditransmisikkan melalui *Ossicles* di telinga tengah, dan melalui cairan *cochlear*, berjalan menuju telinga dalam, yaitu di membran basilaris cochlea yang merupakan area resonansi dan berperan terhadap frekuensi getaran yang bervariasi. Rambut silia sebagai sensori reseptor akan mengubah frekuensi getaran tersebut menjadi getaran elektrik yang akan terhubung langsung dengan ujung nervus auditori (N.VII). Dari daerah pendengaran sekunder (intreprestasi auditorik) sinyal bacaan AlQuran akan diteruskan ke bagian postereotemporalis lobus temporalis otak yang dikenal dengan area wernicke. di area inilah sinyal dari area asosiasi somatic, visual, dan auditorik bertemu satu sama lain. Setelah diolah di area wernicke maka melalui berkas yang menghubungkan dengan area asosiasi prefrontal (pemaknaan peristiwa) sinyal-sinyal di area wernicke dikirim ke area asosiasi prefrontal. Selain diantarkan ke korteks auditori primer dari thalamus, diantarkan pula ke amigdala yang merupakan bagian terpenting dari system limbic (system yang mempengaruhi emosi dan perilaku, dari amigdala kemudian diteruskan ke hipotalamus).

Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju serat otonom. Serat saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf, yaitu saraf simpatis dan saraf para simpatis. Kedua saraf ini dapat mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ – organ. Relaksasi dapat merangsang pusat rasa gembira sehingga timbul ketenangan (Ganong, 2005).

Suara murottal Al-Qur'an akan membangkitkan gelombang otak yaitu gelombang alpha, gelombang ini merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. Ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dimana tubuh dalam keadaan tenang, dan menyebabkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dimana sirkulasi tubuh, detak jantung, sirkulasi nafas, dan peredaran nafas pun menjadi tenang. Perilaku individu pun menjadi tenang pula, sehingga keadaan ini bisa menurunkan tingkat depresi (Kaheel, 2010).

Surat yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman. Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak pendapat yang mengatakan bahwa surat Ar-rahman merupakan surat kasih sayang. Semua ayat dalam surat Arrahman merupakan Surat Makiyyah yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun (Srihartono, 2007).

Berdasarkan hasil paparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karena akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga menurunkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi.

Relaksasi benson dan murrotal Al Quran efektif dalam menurunkan cemas, stress, dan depresi. Relaksasi benson mempengaruhi cemas, stress dan depresi melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan spiritual. Oksigen dalam tubuh terpenuhi membuat seseorang merasa rileks dan nyaman, dengan adanya unsur keyakinan menjadikan seseorang pasrah dan tawakkal sehingga merasa nyaman dan tenang. Sedangkan murrotal Al Quran akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat seseorang bahagia dan nyaman melalui pemenuhan kebutuhan spiritual.

Uraian diatas menjelaskan bahwa kombinasi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran lebih efektif dalam menurunkan tingkat stress, cemas, dan depresi jika dibandingkan dengan relaksasi benson. Walaupun terdapat persamaan antara relaksasi benson dan kombinasi relaksasi benson murrotal Al-Quran, yaitu adanya unsur keyakinan, namun kombinasi relaksasi benson murrotal Al-Quran lebih kuat dan mendasar karena mempengaruhi sistem psikospiritual dan fisik

KESIMPULAN

1. Relaksasi benson menurunkan tingkat cemas dan stres pada klien hemodialisis dengan tingkat signifikan p value 0,00.
2. Kombinasi relaksasi benson dengan murrotal Al-Quran menurunkan tingkat cemas dan stres pada klien hemodialisis dengan tingkat signifikan p value 0,00.
3. Kombinasi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran lebih efektif menurunkan cemas dan stres dari pada relaksasi benson

REFERENSI

konteks asuhan keperawatan di RSUP Fatmawati Jakarta.

Barati Somayeh and Zahra Sarjuei. 2016. The effects of Benson & Jacobson combined relaxation techniques on the elderly's depression & life quality. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*:8(6):100-103

Benson, R. C & Pernoli, M. L. 2008. *Buku saku obstetri & ginekologi. edisi 9*. Jakarta: EGC.

Black, J.M., Hawks, J.H. 2014. *Medical Surgical Nursing Clinical 8th Edition*. Philadelphia: W.B Saunders Company

Cengic, B. & Resic, H. 2013. Depression in Hemodialysis Patients. *Bosnia Journal of Basic Medical Sciences*, 10(1): S73-S78.

Chen C-K, Tsai Y-C, Hsu H-J, et al. 2010. *Depression and Suicide Risk in Hemodialysis Patients With Chronic Renal Failure. Psychosomatics*

Corrigan, RM 2011. *The Experience of The Older Adult with End-Stage Renal Disease on Hemodialysis*. Thesis, Queen's University, Canada

Cueto-Manzano, A. M., Cortes-Sanabria, L., Martinez-Ramirez, H. R., Rojas-Campos, E., Gomez-Navarro, B., Castellero-Manzano, M. 2014. Prevalence of Chronic Kidney Disease in an Adult Population. *ARCMED-D-13-00704*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.arcmed>. diakses pada 05.12.2017

Datak, G. 2008. *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Fatmawati Jakarta.*

- Tesis. Program pasca sarjana keperawatan medikal bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Dossey, B. M., Keegan, L. 2009. *Holistic Nursing A Handbook For Practice 5th Ed.* Canada: Jones and Bartlett.
- Feyzi, Hossein, Behnam Khaledi Paveh, Fatemeh Hadadian, Mansoor Rezaie, Mojtaba Ahmadi. 2015. Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iran J Crit Care Nurs.* 2015;8(1):13-20
- Frih, Bechir., Wajdi Mkacher., Abir Bouzguenda., Hamdi Jaafar., Salem Ali ALkandari., Zohra Ben Salah., Bart Sas., Mohamed Hammami & Ameer Frih. 2017. Effects of listening to Holy Qur'an Recitation and Physical Training on Dialysis Efficacy, Functional Capacity, and Psychosocial Outcomes in Elderly Patients Undergoing Haemodialysis. *Libyan Journal of Medicine* ISSN: 1993-2820
- Heidari M. A. Gorji., A. Abbaskhani Davanloo., and A. M. Heidarigorji. 2014. The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research* 2017; 28 (3): 1075-1080
- Heshmatifar, N., Sadeghi, H., Mahdavi, A., M.R. Shegarf Nakhaie., Rakhshani, M.H. 2015. *The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression in Patients Undergoing Hemodialysis.* Babol Univ Med Sci, Vol 17, Issu 8; Aug 2015. P:34-40
- Mahdavi, A., Gorji, M. H., Gorji, Ali A. H., Yazdani, J., Ardebil, M. D. 2013. Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression. *Am J Med Sci*, 5(9), pp.536-540.
- Mohamadi Baba H., Sotodehasl N., Koenig HG., Al Zaben F., Jahani C., & Ghorbani R. 2017. The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Am J Med Sci*, 5(9), pp.536-540.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2010. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik.* Edisi 7 Buku 1 & 2 Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2014. *Clinical Nursing Skills & Technique.8th Edition.* Mosby Elsevier
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F. 2013. Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Nurs. Stud.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.11.004>
- Smeltzer, C. S. & Bare, G. B. 2014. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 11th Edition.* Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Tanvir, S., Butt, G., Taj, R. 2013. Prevalence of Depression and Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients on Hemodialysis. *Ann. Pak. Inst. Med. Sci*, 9(2): 64-67.
- Thomas, N. 2003. *Renal Nursing 2nd edition.* Philadelphia : Elsevier Science
- Videbeck, S. I. 2011. *Psychiatric-Mental Health Nursing 5th Edition.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- WHO 2015. Retrieved January 2015, from *Pravelensi chronic kidney disease:* <http://who.int/bulletin/volumes/86/3/07-041715/en>